

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

**Асланова М.А, 111-группа медико-педагогического и лечебного
факультета**

Научный руководитель: Оташехов З.И.

**ТашПМИ, кафедра общественного здоровья и управления
здравоохранением**

Актуальность. Существует много людей, не только в нашей стране, но и во всём мире, которые страдают гиподинамией, то есть недостатком двигательной активности. При возникновении данного явления, у человека снижается амплитуда дыхательных движений, особенно способность к глубокому выдоху. В следствие чего, возрастает объём остаточного воздуха, что неблагоприятно сказывается на газообмене в лёгких. Всё это приводит к кислородному голоданию, которое порождает огромное число нарушений обмена веществ, губительно сказывается на организм человека в целом. Однако в тренированном организме всё иначе, количество кислорода выше (при том, что потребность снижена), тем самым укрепляется иммунитет. Также в специальных исследованиях проведённых на человеке показано, что физические упражнения повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям.

Цели и задачи. Предметом нашего исследования явилось изучение двигательной и физической активности студентов..

Материалы и методы. Актуальность проблемы подчеркивает проведенный социологический опрос студентов второго курса. Выборка составила 210 респондентов.

Результаты. Анкета включала в себя вопросы по двум аспектам: удовлетворенность студентов содержанием учебного процесса и его спортивным инвентарём и оборудованием и т.п., заинтересованность студентов в занятиях физической культурой и спортом. Анализ полученных результатов проводился путем подсчета процентного соотношения полученных ответов на отдельные вопросы анкеты.

На вопрос: «Какая, по вашему мнению, должна быть периодичность занятий физкультурой в течение недели?» большинство респондентов (60,8%) ответили: «2 раза в неделю». Около 18% опрошенных выбрали вариант «1 раз в две недели и реже», и только 12,5 % - готовы заниматься физкультурой «3 раза в неделю и более», остальные затруднились ответить.

Исследования, проводимые за последние годы, показали, что систематические физические нагрузки (1 -2 раза в неделю по 180 мин) способствуют развитию приспособительных реакций, повышают сопротивляемость организма различным стрессовым воздействиям, обеспечивая психическую разрядку и улучшая эмоциональное состояние. Активизация двигательного режима различными физическими упражнениями совершенствует функции систем, регулирующих кровообращение, улучшает сократительную способность миокарда и кровообращение, снижает гипоксию, то есть предупреждает и устраняет проявления большинства факторов риска основных болезней сердечно-сосудистой системы. Физическая тренировка развивает физиологические функции и двигательные качества, повышая умственную и физическую работоспособность занимающихся.

Выводы. исходя из всего вышеперечисленного можно сделать вывод о том, что физические нагрузки оказывают на человеческий организм огромное благотворное влияние, обеспечивая совершенствование и деятельность всех органов и систем человека, его работоспособность, а также укрепление его здоровья. Двигательная активность в целом является ведущим фактором оздоровления человека, так как она направлена на стимулирование и укрепление иммунитета, а также на повышение потенциала здоровья.

Список литературы:

1. Стамова, Л. Г., Х. Н. Мухитдинова, and М. М. Расулов. "Действие препарата Трекрезан на мозговые структуры при кислородной недостаточности." Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни и охраны здоровья населения (2003): 182-183.
2. Нечунаева, Екатерина Владимировна, et al. "Иммуно-биохимические показатели в ранней диагностике хронической ишемии головного мозга." Бюллетень сибирской медицины 10.2

- (2011): 142-146.
3. Дон, Андрей. "Гистоморфометрия аденогипофиза и щитовидной железы под влиянием ладыгинозида в эксперименте." Медицина и инновации 1.4 (2021): 55-63.
 4. Расулова, Хуршидахон Абдубориевна, and Рано Баходировна Азизова. "Естественные нейротропные аутоантитела в сыворотке крови больных, страдающих эпилепсией." Вестник Российской академии медицинских наук 69.5-6 (2014): 111-116.
 5. Камчатнов, П. Р., А. В. Чугунов, and Н. А. Михайлова. "Вертебрально-базилярная недостаточность—проблемы диагностики и терапии." Медицинский совет 1-2 (2013): 69-73.